



КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры

АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины **Физическая культура и спорт** по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», форма обучения очная

Трудоемкость в часах/ЗЕ	23Е
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также использование полученных знаний для профилактики различных заболеваний и пропаганды здорового образа жизни среди населения.
Место дисциплины в учебном плане	Базовая часть, Блок 1.
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Безопасность жизнедеятельности, общая биология, педагогика и психология.
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Биохимия, физиология.
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК-7 (ИД-1 _{УК-7.1} , ИД-2 _{УК-7.2})
Изучаемые темы	Раздел 1. Лёгкая атлетика Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение прыжкам в длину с места. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Итоговое занятие по разделу 1 «Развитие скоростно-силовых качеств». Раздел 2. Общая физическая подготовка Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. Итоговое занятие по разделу 2 «Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы». Раздел 3. Лыжная подготовка Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. Обучение

	<p>одновременному бесшажному ходу. Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение стойкам на спусках. Итоговое занятие по разделу 3 «Обучение одновременному одношажному ходу».</p> <p>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</p> <p>Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижения с мячом. Итоговое занятие по разделу 4 «Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины».</p>
<p>Виды учебной работ</p>	<p>Контактная работа обучающихся с преподавателем</p> <p><i>Аудиторная (виды):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции - практические занятия - интерактивные <p><i>Внеаудиторная (виды):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительные занятия (отработки, консультации) <p>Самостоятельная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> - устная - письменная - практическая
<p>Форма промежуточного контроля</p>	<p>зачёт</p>